

給食だより

令和6年5月

さいたま市立大砂土小学校

校長 新堀 栄

新学期が始まり、もうすぐ1か月が経ちます。慣れない生活により、体や心に疲れがでてくる時期です。5月のゴールデンウィーク明けも元気に過ごすためには、ゴールデンウィーク中の過ごし方がとても大切です。いくつかポイントを紹介しますので、ぜひお子さんと一緒に確認してみてください。

《ゴールデンウィークのおすすめの過ごし方》

ポイント① 学校がある日と同じ時刻に起き、同じ時刻に寝る



生活リズムを普段と同じにすることは、気持ちの安定に繋がります。反対に、生活リズムが崩れた状態が続くと、自律神経を働かせるホルモン分泌が正常でなくなり、やる気や集中力が低下してしまう恐れがあります。朝起きる時刻と夜寝る時刻は一定にすることをおすすめします。

ポイント② 毎日、朝ごはんを食べる



朝ごはらは、摂取した栄養が脳の働きを良くし、体内時計を整えることに大変効果的です。免疫力を高めたり、血液の循環を良くしたり、排便のリズムを整えたりするなど様々な効果もあります。

ポイント③ 日光を浴びる



日光には、体内時計を整える働きや、骨を強くする栄養のビタミンDを生成する働きがあります。体内時計を整えるには、「朝に日光を30分～1時間浴びるのが良い」と言われています。

ポイント④ 体を動かす



学校がある日は、登下校時や校内での移動時に意外とたくさん歩いています。休日にも散歩したり、公園で遊んだり、室内で体操やストレッチをしたり、掃除をしたりして、体を動かしましょう。

ポイント⑤ 普段できない体験をする



心の栄養には、わくわくする体験をすることが大切です。おすすめは、家庭菜園をすることです。庭がなくても、プランターで育てられる野菜も多くあります。夏野菜の苗も販売し始めたので、親子で育ててみるのはいかがでしょうか。家族のために、献立から考えて、材料の買い物をし、料理を作るのもおすすめです。

★レシピ紹介★

毎月1品ずつ、給食の献立を紹介します。今回は白身魚に旬の新玉ねぎを使ったソースをかけた献立です。

白身魚の新玉ソース

《材料：4人分》

白身魚切身	4切
でん粉	適量
揚げ油	適量
新玉ねぎ	100g
にんにく	1/2片
砂糖	大2弱
酒	小1
酢	大1
醤油	小2
水	大1～2

《作り方》

- ①新玉ねぎはすりおろし、にんにくはみじん切りにする。
- ②白身魚にでん粉をまぶして、170℃の油で揚げる。
- ③①の野菜と調味料を合わせて小鍋で加熱し、ソースを作る。
- ④②の魚に③のソースをかけて仕上げる。



肉料理や揚げ出し豆腐などにかけるのもおすすめです。小さなお子さんがいる御家庭は、にんにくを少なめにし、砂糖をやや多めにするのがおすすめです。

